



Taiyi You Long Gong

Der schwimmende Drache

Teil 1

Vorbereitung	一路:
Preparatory form	预备试
1. Der schlafende Drache erwacht und streckt sich The sleeping dragon awakens and stretches	卧龙伸筋
2. Die Ärmel des Daoisten entfalten sich The sleeves of the daoist unfold	道袖双舒
3. Die Kraft des unermesslichen Gottes The power of the immeasurable god	无量天尊
4. Der weiße Affe präsentiert die Frucht The white monkey presents the fruit	白猿献果
5. Der goldene Hahn kämpft mit der Schlange The golden rooster fights the boa	金鸡斗蟒
6. Einen Vogel in den Wald schicken Sending a bird into the Forest	送鸟上林
7. Die Libelle berührt das Wasser The dragonfly touches the water	青蜓点水
8. Der gelbe Drache wühlt die Wellen auf The yellow dragon stirs up the waves	黄龙兴浪
9. Der Weber schiebt das Schiffchen The weaver threads a shuttle	织女穿梭
10. Ein Boot rudert durch die Lotusblüten Rowing a boat through the lotus	穿莲行舟
11. Den Mond vom Meeresboden holen Scooping the moon from the bottom of the sea	海底捞月
12. Die goldene Zikade häutet sich The golden cicada sheds its skin	金蝉脱壳
13. Das Daoistenkind läutet eine Glocke The daoist child tolls a Bell	道童撞钟
14. Die weiße Schlange windet sich um den Körper The white snake twines around the body	白蛇缠
15. Das Boot schwimmt mit dem Strom pushing a boat with the current	顺水推舟
16. In die Zukunft blicken Looking into the future	展望前程
17. Der grüne Drache taucht aus dem Meer auf The green dragon emerges from the sea	青龙出海
18. Der Tyrann spannt seinen Bogen Bawang bends his bow	霸王开弓
19. Der Drache taucht auf dem Meeresgrund The dragon dives to the bottom of the sea	龙潜海底
20. Der weiße Affe präsentiert die Frucht The white monkey presents the fruit	白猿献果

(从 05—20 式翻边练习)





Taiyi You Long Gong 游龙功拳谱

Der schwimmende Drache

Teil 2

二路:

1. Der schwimmende Drache spielt im Wasser
The swimming dragon You Long Gong play in the water
游龙戏水
2. Die Lampe durch das Fenster ausblasen
Blowing out the lamp through the window
隔吹窗灯
3. Die Nadel vom Meeresboden holen
Fishing for the needle at sea-bottom
海底捞针
4. Der Tyrann hebt einen großen Dreizack
Bawang rises a big tripod
霸王举鼎
5. Dem Himmel Weihrauch anbieten
Offering incense to the Heavens
朝天敬香
6. Das eiserne Tor öffnet sich weit
The iron gate opens wide
铁门双开
7. Zwei Drachen spielen mit einem Ball
Two dragons play with a ball
双龙嘻球
8. Der Daoistische Junge nimmt eine Zither in seine Arme
The Daoist boy takes a qin in his arms
童子抱琴
9. Der grüne Drache hebt seinen Schwanz
The green dragon raises its tail
青龙摆尾
10. Der kluge Affe entwendet einen Pfirsich
The clever monkey steals a peach
灵猴偷桃
11. Himmel und Erde drehen
Turning heaven and earth
旋转乾坤
12. Den Bogen spannen
Turning back to shoot an arrow
回身射剑
13. Das Fenster öffnen um den Mond zu sehen
Opening the window to see the moon
推窗望月
14. Der weiße Kranich streckt sein Bein
The white crane stretches its leg
仙鹤伸腿
15. Die Sternschnuppe verfolgt den Mond
The shooting star chases the moon
流星赶月
16. Der Drache windet sich und der Tiger legt sich hin
The dragon coils and the tiger lies down
盘龙卧虎
17. Der Himmel oben und die Erde unten
Heaven above and the earth below
顶天立地
18. Der Flutdrache dreht seinen Körper
The flood dragon turns its body
蛟龙转身
19. Der schwarze Drache schwingt seinen Schwanz
The black dragon swings its tail
乌龙摆尾
20. Der weiße Affe präsentiert die Frucht
The white monkey presents the fruit
白猿献果

(从 01—20 式翻边练习)



Tai Chi und Qigong Lehrer Andreas Alleritz

andreas.alleritz@freenet.de 0177 4559055 / 033056 995316

www.tai-chi-prinzip.de YouTube: tai-chi-prinzip



Taiyi You Long Gong 游龙功拳谱

Der schwimmende Drache

Teil 3

三路:

- | | |
|---|------|
| 1. Alle Gedanken werden eins
<i>All ideas become one</i> | 万念归一 |
| 2. Respektvoll zu den Göttern aufschauen
<i>Respectfully gazing up to the gods</i> | 仰敬天神 |
| 3. Dem Gott der Erde Respekt erweisen
<i>Paying respects to the god of the earth</i> | 俯拜地灵 |
| 4. Der Geist entsteht und steigt in den Himmel
<i>The spirit emerge and ascends to heaven</i> | 羽化登天 |
| 5. Chi im Dantian sammeln
<i>Collecting qi in the Dantian</i> | 化气入丹 |
| 6. Die königlichen Stiefel verkehrt herum ausziehen
<i>Removing the royal boots upside-down</i> | 倒脱朝靴 |
| 7. Die goldene Glocke des Kronprinzen
<i>The crown prince's golden bell</i> | 太子金锤 |
| 8. Den Pfeil aus dem Stand schießen
<i>Shooting an arrow from a standing position</i> | 立身射箭 |
| 9. Eine gerechte und gleichmäßige Aufteilung
<i>A fair and equal division</i> | 平分秋色 |
| 10. Die Kraft des unermesslichen Gottes
<i>The Power of the Immeasurable God</i> | 无量天尊 |
| 11. Der gelbe Drache geht in ein Loch
<i>The yellow dragon enters a hole</i> | 黄龙入洞 |
| 12. Die Schwalbe fliegt schräg
<i>The swallow flies aslant</i> | 燕子斜飞 |
| 13. Der grüne Drache taucht aus dem Meer auf
<i>The green dragon emerges from the sea</i> | 青龙出海 |
| 14. Den Schatz im südlichen Berg suchen
<i>Seeking treasure in the south mountain</i> | 南山探宝 |
| 15. Der Adler stürzt sich auf seine Beute
<i>The lanneret pounces on its prey</i> | 雄鹰扑食 |
| 16. Der goldene Hahn steht auf einem Bein
<i>The golden rooster stands on one leg</i> | 金鸡独立 |
| 17. Auf das Pferd steigen und ein Trinkspruch ausbringen
<i>Whip up the horse and make a toast</i> | 催马敬酒 |
| 18. Das Daoistenkind läutet eine Glocke
<i>The Daoist child tolls a bell</i> | 道童撞钟 |
| 19. Der alte daoistische Mönch ordnet seinen Bart
<i>The old Daoist monk arranges his beard</i> | 老道理须 |
| 20. Der universelle Energie kehrt zum Dantian zurück
<i>The golden stream returns to the Dantian</i> | 金液还丹 |

(从 01—18 式翻边练习)



Tai Chi und Qigong Lehrer Andreas Alleritz

andreas.alleritz@freenet.de 0177 4559055 / 033056 995316

www.tai-chi-prinzip.de YouTube: tai-chi-prinzip